



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 60 METER
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA EXTRAKURIKULER SD NEGERI 62
BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

**OLEH:
N A U R I
NPM. 1213912040**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 60 METER
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA EXTRAKURIKULER SD NEGERI 62
BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

OLEH

**N A U R I
NPM. 1213912040**

**Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana
Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan
FKIP Universitas Bengkulu**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

ABSTRAK

N A U R I. NPM.1213912040. Hubungan Kecepatan lari *Sprint* 60 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Extrakurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan. Skripsi Program Sarjana Kependidikan Guru Dalam Jabatan. FKIP Universitas Bengkulu 2014

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan, untuk mendeskripsikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan, untuk mendeskripsikan hubungan antara kecepatan lari *sprint* 60 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan. Metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2013. Sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu siswa extrakurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan sebanyak 25 orang siswa extrakurikuler. Variabel dalam penelitian ini yaitu lari *sprint* 60 meter (variabel bebas) dan kemampuan lompat jauh (variabel terikat). Analisis dengan menggunakan program SPSS dengan cara mencari koefisien korelasi dengan teknik *product moment*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berlawanan arah antara lari *sprint* 60 meter dan kemampuan tes lompat jauh dengan koefisien korelasi 0,702 dengan tingkat signifikansi analisis *product moment* nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari $\alpha=0,001$ ($0,000 < 0,001$). Nilai *r*-hitung lebih besar dari nilai *r*-tabel ($0,701 > 0,505$) maka terdapat hubungan antara variable X atau lari 60 meter dan variable Y atau lompat jauh.

Kata kunci : Lari *Sprint*, 60 meter, Lompat jauh

ABSTRACT

N A U R I. NPM. 1213912040. Relationships run Sprint 60 Meter Long Jump Ability Against Squatting Styles On Students Extracurricular SD Negeri 62 Bengkulu Selatan. Thesis Undergraduate Education Teacher. Guidance and Counseling University of Bengkulu in 2014

The purpose of this study is to describe the 60 -meter sprint ability students extra curricular Elementary School 62 South Bengkulu , to describe the ability of the long jump squat force extra -curricular student Elementary School 62 South Bengkulu , to describe the relationship between sprint speed of 60 meters on the ability of the long jump style extra -curricular student squat elementary School 62 South Bengkulu . Method of quantitative descriptive correlational approach . The timing of this study was conducted in December 2013. The sample in this study uses total sampling that students extracurricular Elementary School 62 South Bengkulu extracurricular many as 25 students . The variable in this study is the 60 -meter sprint (independent variable) and the long jump ability (dependent variable) . Analysis using SPSS by finding the correlation coefficient with the product moment technique. The research concludes that there is a significant relationship between the direction and the opposite 60 meter sprint and long jump test capability with a correlation coefficient of 0.702 with a significance level of product moment analysis of the Sig . (2 - tailed) smaller than $\alpha = 0.001$ ($0.000 < 0.001$) . R - count value is greater than the value of r - table ($0.701 > 0.505$) then there is a relationship between the variables X or run 60 meters and a variable Y or long jump .

Keywords : Run Sprint , 60 meters , long jump

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2014

Materai 6000

N A U R I
NPM. 1213912040

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Dalam hidup kita harus yakin bahwa sesungguhnya sesudah kesulitan itu akan ada kemudahan (Qs. Al-Insyirah ; 5-6)”

“Usaha, kerja keras dan do’a adalah kunci menuju kesuksesan”

Karyaku ini kupersembahkan kepada :

⌘ *Suamiku tercinta dan anak-anakku*

⌘ *Kedua orang tuaku dan mertuaku, semoga Allah SWT memuliakan mereka*

⌘ *Semua saudaraku yang senantiasa mengharapkan keberhasilanku*

⌘ *Rekan-rekan seperjuangan dan almamater.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala berkat rahmat-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari *Sprint* 60 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Extrakurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan”.

Tujuan penulisan SKRIPSI skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memenuhi kelulusan program sarjana kependidikan guru dalam jabatan S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak dibantu oleh beberapa pihak untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr.Ridwan Nurazi, M.Sc.Akt., selaku Rektor Universitas Bengkulu yang telah memberikan kebijakan-kebijakan dalam proses perkuliahan.
2. Prof. Dr.Rambat Nur Sasongko selaku Dekan FKIP UNIB yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh perkuliahan di Program SKGJ FKIP UNIB.
3. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi selaku Ketua Program SKGJ FKIP UNIB yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu pada Program SKGJ FKIP UNIB.
4. Drs. Sofino, M.Pd.selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritikan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

5. Dra. Yarmani, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini
6. Bapak/Ibu pengelola Program SKGJ FKIP UNIB S1 Penjaskes yang telah membantu dan mengelola demi kelangsungan proses belajar mengajar.
7. Bapak /Ibu Dosen Program SKGJ FKIP UNIB S1 Penjaskes yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang berguna bagi penulis.
8. Kepala SD Negeri 62 Bengkulu Selatan yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di SD Negeri 62 Bengkulu Selatan.

Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan mutu pendidikan jasmani dan kesehatan.

Bengkulu, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Penelitian	3
C. Pembatasan Penelitian	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Lari <i>Sprint</i> 60 Meter	6
B. Lompat Jauh.....	14
C. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	24
D. Extrakurikuler	32
E. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	33
F. Kerangka Pemikiran	33
G. Hipotesis	34

BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Jenis dan Metode Penelitian.....	35
	B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
	C. Populasi dan Sampel	36
	D. Instrumen Penelitian.....	36
	E. Teknik Pengumpulan Data	37
	F. Teknik Analisa Data	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	1. Hasil Penelitian	43
	2. Pembahasan	51
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan	53
	B. Saran	54
	C. Keterbatasan Penelitian.....	54
	DAFTAR PUSTAKA.....	55
	LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori penilaian	40
Tabel 3. Jumlah siswa pada kategori penilaian tes lari 60 meter	44
Tabel 4. Jumlah siswa pada kategori penilaian tes lompat jauh	44
Tabel 5. Hasil uji normalitas data tes lari 60 meter	45
Tabel 6. Hasil uji normalitas data tes lompat jauh	46
Tabel 7. Hasil uji homogenitas varians tes lari 60 meter	47
Tabel 8. Hasil uji homogenitas varians lompat jauh	47
Tabel 9. Hasil analisis <i>product moment</i>	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Jenis-jenis gerakan lompat jauh.....	17
Gambar 2. Serangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok	25
Gambar 3. Tahap awal lompat jauh gaya jongkok	28
Gambar 4. Tahap tolakan lompat jauh gaya jongkok	30
Gambar 5. Tahap melayang lompat jauh gaya jongkok	31
Gambar 6. Tahap mendarat lompat jauh gaya jongkok	32
Gambar 7. Kerangka Berpikir.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar hasil tes lari 60 meter	57
Lampiran 2. Lembar hasil tes lompat jauh	58
Lampiran 3. Hasil Uji normalitas	59
Lampiran 4. Hasil Uji homogenitas Varians	60
Lampiran 5. Hasil analisis SPSS (korelasi).....	61
Lampiran 6. Hitungan distribusi variabel X dan Y	62
Lampiran 7. Hitungan Korelasi Manual	63
Lampiran 8. r- tabel	64
Lampiran 9. Dokumentasi penelitian.....	65
Lampiran 10. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini yaitu Atletik. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, Atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam Atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga Atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa Atletik itu merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Pembelajaran Penjas, merupakan salah satu muatan pendidikan dalam segala jenjang tingkatan pendidikan. Selain untuk keseragaman materi pendidikan, juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu.

Hal ini ditandai dengan sering diadakannya kejuaraan atau pertandingan yang mengikutsertakan pelajar dan memperlombakan cabang-cabang olahraga yang di antaranya adalah Atletik dan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga Atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan.

Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat. Cabang olahraga lompat jauh, membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (*power* tungkai) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan seorang atlet khususnya dalam cabang olahraga Atletik.

Pada siswa SD N 62 Bengkulu Selatan kemampuan lompat jauh siswa sangatlah rendah. Jarak lompatan siswa masih berkisar 1 meter saja. Sehingga belum dapat memenuhi standar kategori baik. Masih banyak siswa yang hanya sekedar melompat saja, tanpa menggunakan

kekuatan otot kaki. Alasan mereka selain karena tidak memiliki kemampuan untuk melompat, mereka beralih karena kurangnya latihan-latihan yang mendukung dalam lompat jauh. Oleh sebab itulah peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **"Hubungan Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Extra Kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan"**

B. Identifikasi Masalah

Adapun masalah yang ada di latar belakang telah dikemukakan di atas adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya intensitas latihan siswa di ekstra kurikuler dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.
2. Kemampuan siswa dalam melompat masih sangat rendah.
3. Kurangnya keseriusan siswa dalam melakukan latihan.

C. Pembatasan Penelitian

Adapun batasan dari penelitian ini yaitu hanya membahas tentang tes kecepatan lari *sprint* 60 meter yang memiliki hubungan dengan kemampuan lompat jauh. Sedangkan batasan wilayah penelitian yaitu siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimanakah kecepatan lari *sprint* 60 meter siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan?

2. Bagaimanakah kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan?
3. Apakah ada hubungan kecepatan lari *sprint* 60 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan kecepatan lari *sprint* 60 meter siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan.
2. Untuk mendeskripsikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan.
3. Untuk mendeskripsikan hubungan antara kecepatan lari *sprint* 60 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa extra kurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti dapat bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan dalam menjalankan tugas.

2. Bagi rekan-rekan mahasiswa penyetaraan S.I Penjaskes dapat dijadikan referensi dan pengalaman untuk melakukan penelitian di bidang pendidikan jasmani
3. Bagi sekolah sebagai dasar pembuatan kebijakan program pembinaan olahraga khususnya latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Lari *Sprint* 60 Meter

Lari cepat sering disebut juga dengan lari *sprint*, karena jarak lari yang di tempuh adalah pendek. Untuk itu waktu tempuhnya pun dibilang sangat singkat. Lari jarak 60 meter merupakan langkah awal sebagai latihan untuk menempuh lari jarak pendek lainnya yang harus ditempuh dengan kecepatan yang maksimal dan kemampuan yang optimal pula. Pelari cepat disebut juga dengan *sprinter* (Nurhasan, 2000:25).

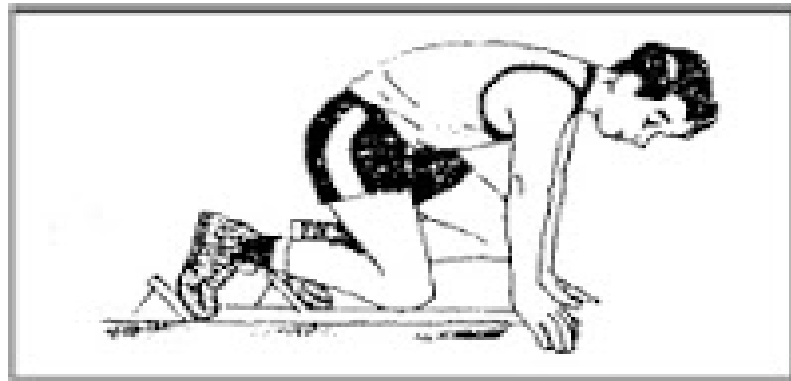
Dalam setiap kejuaran-kejuaran Atletik seperti pada pesta olahraga PON, Sea Games, Asian Games dan Olympiade, lari cepat ini selalu diperlombakan. Lomba lari cepat dilaksanakan di stadion yaitu pada lintasannya yang disebut dengan Track. Nomor lari jarak pendek lainnya adalah 100 m, 200 m dan 400 m merupakan nomor lari yang sangat bergengsi didunia. Jika mereka dapat memenangkan nomor ini pada tingkat dunia maka akan disebut sebagai pelari tercepat di dunia (Nurhasan, 2000:25).

a) Teknik Gerakan Start

Start adalah persiapan awal seorang pelari untuk malakukan gerakan lari. Untuk nomor lari jarak pendek start yang

digunakan adalah start jongkok (*crouch start*). Untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*standing start*). Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Si pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap start block sesegera mungkin setelah tembakan pistol start atau aba-aba dari *starter* dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan. Pada saat lomba lari, pelari yang akan melakukan start diberikan aba-aba oleh seorang petugas yang disebut Starter. Adapun aba-aba start jongkok adalah: “Bersedia”, “Siap”, “Ya” atau bunyi pistol “Dor”. Tahap aba-aba “Bersedia” yaitu sebagai berikut (Nurhasan, 2000:25):

- 1) Letakan salah satu lutut di tanah dengan jarak ± 1 jengkal dari garis start.
- 2) Letakan kaki yang lain disampingnya ± 1 kepal dengan lutut.
- 3) Bungkukan badan dengan kedua tangan terletak di tanah di belakang garisstart.
- 4) Jari-jari telapak tangan rapat dan ibu jari terbuka.
- 5) Kepala menunduk ke depan bawah tangan dengan rileks dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



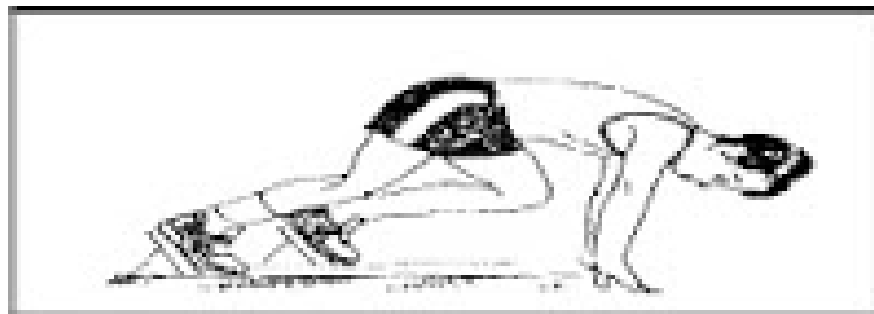
(Sumber: Nurhasan, 2000:25)

Gambar 7. Sikap aba-aba bersedia

Tahapan pada saat aba-aba “Siap” adalah sebagai berikut

(Nurhasan, 2000:26) :

- 1) Angkat lutut yang menumpu di tanah setinggi ± 15 cm.
- 2) Pinggul di angkat setinggi bahu, kedua lengan hampir lurus.
- 3) Kepala tetap menunduk dengan leher rileks.

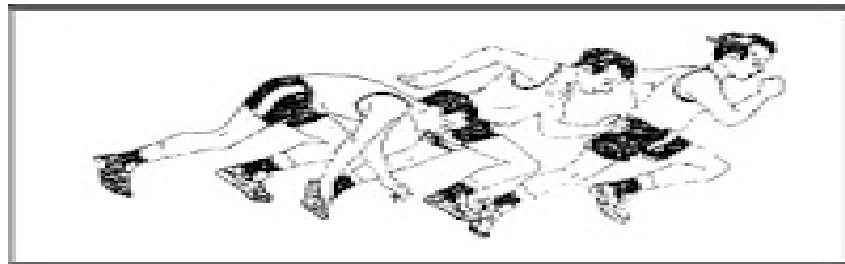


(Sumber: Nurhasan, 2000:26)

Gambar 8. Sikap aba-aba “siap”

Tahap aba-aba “Ya” adalah sebagai berikut (Nurhasan, 2000:26):

- 1) Tolakkan kaki ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat sebaiknya meluncur.
- 2) Bersamaan dengan melangkahkan kaki yang lain.
- 3) Badan tetap rendah dan condongkan ke depan.
- 4) Disertai dengan ayunan lengan ke depan.



(Sumber: Nurhasan, 2000:26)

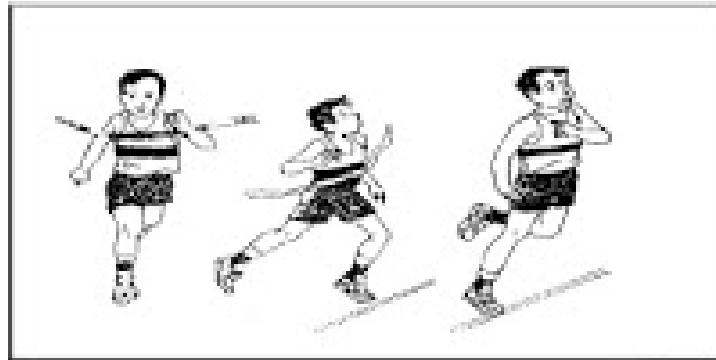
Gambar 9. Sikap aba-aba “Ya”

b) Teknik Memasuki Garis Finish

Garis finish merupakan garis batas akhir melakukan lomba lari.

Adapun tehnik melewati garis finish dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu (Nurhasan, 2000:28):

- 1) Berlari terus dengan tidak mengurangi kecepatan.
- 2) Membusungkan dada ke depan.
- 3) Menjatuhkan atau merebahkan salah satu bahu kanan atau kiri ke depandengan tidak mengurangi kecepatan.



(Nurhasan, 2000:28)

Gambar 10. Sikap memasuki garis finish

Untuk mengembangkan lari jarak 60 meter perlu untuk mencoba lari jarak pendek 100 meter sebagai upaya mengukur kemampuan siswa dari gerakan start hingga menuju garis finish.

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari agar dapat berlari mencapai kecepatan yang maksimal. Unsur-unsur yang dapat menunjang pada gerakan lari cepat 50 meter adalah sebagai berikut (Nurhasan, 2000:29):

1) Sikap badan

Posisi badan saat melakukan lari cepat hendaknya badan sedikit condong ke depan, sebab pelari akan mendapat keuntungan yang lebih baik. Pengaruh titik berat badan yang lebih maju, dengan sendirinya langkahpun lebih efektif karena titik berat badan akan turut membantu sebagai daya tarik.

2) Sikap langkah

Dalam lari cepat di butuhkan langkah atau gerakan kaki harus panjang dan di lakukan secepat mungkin. Karena langkah yang lebih panjang akan menguntungkan. Tetapi perlu diingat langkah pertama setelah menolak dan beberapa berikutnya harus pendek. Hal ini di lakukan untuk menjaga keseimbangan dari sikap jongkok ke sikap berdiri dan berlari. Bila kaki dipaksakan melangkah panjang saat awal bertolak, akibatnya pelari akan jatuh sekaligus akan gagal.

3) Gerakan lengan

Gerakan lengan saat lari cepat di lakukan secara wajar, jari-jari tangan menggenggam rileks dan ayunan tangan yang terkoordinasi, akan membentuk suatu persilangan. Karena gerakan ayunan tangan juga berfungsi sebagai penunjang dalam keseimbangan saat berlari dan mendorong laju kecepatan gerak si pelari.

4) Pendaratan kedua kaki

Pada gerakan lari cepat, pendaratan kedua kaki harus selalu pada ujung telapak kaki. Lutut kaki sedikit dibengkokkan dan kaki belakang pada saat menolak benar-benar lurus dengan cepat, lutut ditekukan agar paha mudah terayun ke depan. Setelah itu

leher harus rileks, mulut dan gigi jangan ditutup, kepala dan punggung merupakan satu garis dan pandangan ke depan.

5) Melewati garis finish

Melewati garis finish merupakan faktor yang sangat menentukan kalah menangnya seorang pelari. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh pelari dalam melewati garis finish yaitu:

- a) Ada pelari yang lari terus tanpa mengubah kecepatan
- b) Ada pelari yang menggunakan dada di condongkan ke depan dan kedua tangannya di ayunkan ke bawah bagian belakang. Di Amerika disebut gaya The Lunge (merobohkan diri ke depan).
- c) Ada pelari yang menggunakan dada diputar dengan ayunan tangan kedepan.

Ada beberapa hal yang perlu kita ketahui dalam melakukan lari cepat, yaitu sebagai berikut (Nurhasan, 2000):

1) Hal-hal yang harus di hindari:

- a) Menjejakkan kaki keras-keras di tanah
- b) Mendaratkan kaki dengan tumit
- c) Mengangkat lutut kurang tinggi
- d) Tubuh terlalu condong ke depan
- e) Ayunan lengan terlalu ke atas dan ayunannya terlalu jauh menyilang dada

- f) Meluruskan kaki yang akan dilangkahkan kurang sempurna
- g) Dorongan ke depan kurang cukup
- h) Berlari zig-zag
- i) Pada aba-aba “siap” kepala di angkat, dagu terlalu tinggi atau terlalurendah
- j) Saat memasuki garis finish, mengurangi kecepatan

2) Hal-hal yang perlu di perhatikan:

- a) Percepatan dan lebarkan langkah
- b) Selalu konsentrasi untuk mencapai garis finish
- c) Jangan melakukan gerakan secara bernaflu, sehingga menimbulkan suatu ketegangan
- d) Jangan menengok ke belakang untuk melihat kawan
- e) Jangan melompat dan memperlambat langkah.

3) Hal-hal yang harus di utamakan:

- a) Membuat titik tertinggi pada kaki ayun, sama besar perluasannya dengan kaki mendorong.
- b) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang kedepan badan.
- c) Pada aba-aba “siap” gerakan tubuh condong ke depan dan pada aba-aba “ya” tubuh digerakan ke depan di ikuti lengan dan kaki.

2. Lompat Jauh

Nomor olahraga dalam cabang Atletik secara garis besar dapat dibedakan menjadi empat bagian yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Sedangkan nomor lompat sendiri terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah (Purnomo, 2011:41). Sedangkan lompat jauh dalam pelaksanaannya mempunyai tiga gaya yaitu gaya jongkok atau mengambang (*Tuck Style*), gaya menggantung (*Hang Style*), gaya Berjalan di udara (*Walking in the Air*).

Pembelajaran atletik di Sekolah dasar sangat penting dikarenakan cabang atletik sering dilombakan. Menurut Yoyo (2011:4), istilah atletik berasal dari beberapa sumber antara lain bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics*. Menurut Munasifah (2008: 9), Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani *athlon* yang berarti kontes.

Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM. Induk olahraga cabang atletik tingkat internasional adalah IAAF (*International Amateur Athletic Federation*). Sedangkan induk organisasi untuk olahraga atletik di

Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Menurut Yoyo (2011: 16) arti atletik di Indonesia berarti olahraga yang memperlombakan jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut peneliti untuk menyamakan persepsi tentang arti atletik yang luas, peneliti menggunakan pendapat Yoyo Bahagia di atas. Menurut Bustami (2011: 3), atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar.

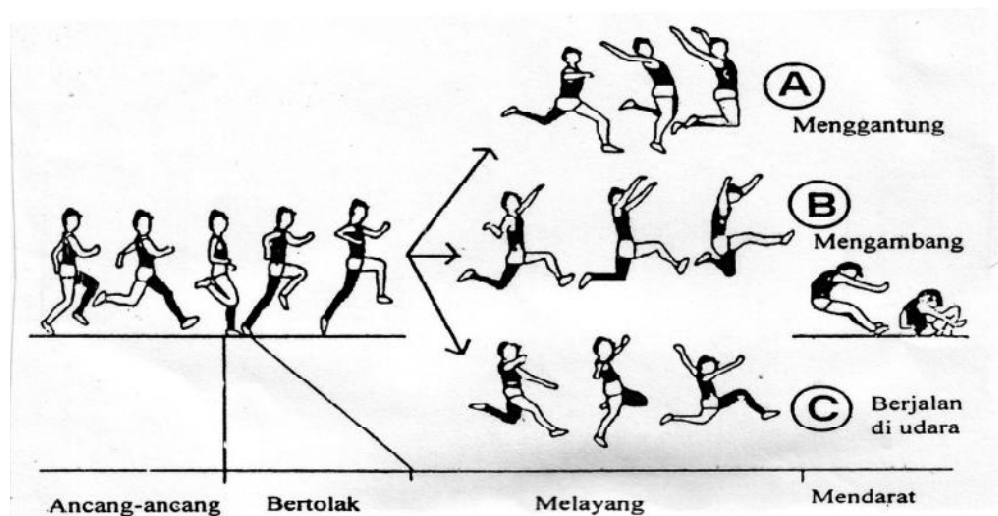
Olahraga merupakan berbagai macam kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap orang. Lebih luas lagi olahraga dianggap sebagai salah satu alat dalam usaha meningkatkan kesanggupan bangsa guna menanggulangi kewajibannya yang semakin lama semakin meningkat sesuai dengan perkembangan jaman. Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting sehingga olahraga menjadi suatu tuntutan untuk maju bisa ke depan.

Nomor olahraga atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan yang paling tua. Dalam nomor Atletik terdapat bermacam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh. Latihan fisik tersebut diharapkan akan memberikan kepuasan karena dengan melakukan berbagai kegiatan dalam olahraga Atletik maka dorongan naluri seseorang untuk bergerak dapat terpenuhi. Atletik memegang

peranan penting dalam pendidikan dan pengembangan kondisi fisik individu pelaku olahraga. Atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya. Sesuai dengan beberapa tujuan dalam melakukan olahraga tersebut di atas, maka di sekolah mempunyai seperangkat kurikulum yang menjabarkan kegiatan olahraga pendidikan jasmani.

Pada Kurikulum SD pengertian pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan yang proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi seimbang. Salah satu cabang olahraga nomor atletik yang juga menjadi muatan materi pendidikan di sekolah adalah nomor lompat jauh, terutama dalam materi pembelajaran Penjas di sekolah dasar (GBPP Penjaskes SD). Kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan untuk SD meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok terdiri atas Atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan. Sedang kegiatan pilihan disesuaikan dengan situasi dan kondisi setempat, seperti renang, pencak silat, bulu tangkis, tenis meja dan sepak bola. Kegiatan dalam Atletik yang termasuk dalam materi kurikulum adalah nomor lompat jauh.

Olahraga lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga Atletik, maka seorang atlet akan dituntut untuk melakukan gerakan melompat atau maju ke depan melalui tumpuan pada balok tolakan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat sejauh mungkin dalam bak pasir. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara.



(Sumber: Purnomo, 2011:41)

Gambar 1. Jenis-jenis Gerakan Lompat Jauh

Unsur utama dari olahraga lompat jauh adalah terdiri dari gerakan lari dengan awalan, gerakan bertolak, gerakan melayang di udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Masing-masing unsur gerakan tersebut memiliki gaya tersendiri dan memberikan sumbangan terhadap hasil lompatan yang berupa jarak. Keempat

gerakan tersebut harus dilakukan dalam rangkaian yang tidak terputus-putus. Hasil lompat jauh dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tolak dan koordinasi gerakan serta waktu pendaratan. Melompat dalam lompat jauh sebenarnya adalah perwujudan dari gabungan gerakan lari dan menolak. Jadi hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat (Purnomo, 2011:43).

Oleh karena itu untuk dapat mencapai hasil lompatan yang baik, maka seorang atlet lompat jauh dituntut untuk melakukan suatu gerakan lari awalan dengan cepat dan langkah yang benar agar dapat bertolak dengan kuat pada balok tolakan. Untuk dapat memberikan dan menentukan suatu latihan fisik yang tepat, khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan yang diperlukan pada lompat jauh, perlu diketahui komponen-komponen yang dapat memberikan sumbangan positif pada peningkatan hasil lompatan. Untuk itu perlu diketahui bagian-bagian otot pendukung dan pertimbangan secara antropometrik. Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional peralatan tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai optimalisasi gerakan dan hasilnya dalam cabang olahraga tertentu.

a. Komponen Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan gerakan gabungan dari awalan, tolakan, waktu melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara kontinyu dan antara satu dengan yang lainnya saling menunjang sehingga penguasaan terhadap masing-masing gerakan menjadi sangat penting. Komponen-komponen lompat jauh secara garis besar adalah sebagai berikut (Purnomo, 2011:44):

1) Awalan

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang biasanya digunakan oleh para atlet lompat jauh adalah :

- a) Atlet putri antara 30 – 45 meter
- b) Atlet putra antara 40 – 50 meter

Sedangkan untuk pelaksanaan pengajaran di sekolah dasar disesuaikan dengan kemampuan anak-anak usia sekolah dasar misalkan untuk putri jarak awalan 15 -20 meter dan untuk putra jarak awalan 15 – 25 meter.

2) Tolakan

Tolakan adalah perubahan dan perpindahan gerak dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara

cepat. Di mana sebelumnya atlet lompat jauh sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas dan melambung di udara. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melakukan tolakan adalah merubah kecepatan horisontal ke kecepatan vertikal.

3) Sikap badan di udara

Badan harus diusahakan untuk dapat melayang selama mungkin pada saat di udara dan berada dalam keadaan seimbang. Sangat penting untuk meluruskan kaki tumpu secepat-cepatnya untuk memperoleh ketinggian, sehingga dapat melayang lebih tinggi. Pada waktu naik, badan harus ditahan dalam keadaan rileks kemudian melakukan gerakan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan yang memungkinkan pendaratan yang lebih sempurna. Gerakan sikap tubuh inilah yang disebut sebagai gaya dalam lompat jauh.

4) Pendaratan

Pada waktu akan mendarat, kedua kaki di bawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper

dengan lutut dibengkok, supaya badan tidak terlalu jauh ke belakang, kepala ditundukkan dan kedua tangan lurus ke depan.

Komponen-komponen lompat jauh di atas sangat mempengaruhi hasil lompatan yang dilakukan atlet. Keseluruhan gerakan lompat jauh mulai dari awalan sampai pendaratan membutuhkan koordinasi yang baik. Untuk dapat memperoleh prestasi dalam olahraga lompat jauh maka seorang atlet lompat jauh harus mempunyai 3 kualitas yaitu sebagai berikut :

- 1) Harus mampu mengembangkan kecepatan yang besar saat tinggal landas.
- 2) Harus mampu menggunakan ekstensi lutut dan posisi tungkai sebelum melakukan kegiatan melompat.
- 3) Harus mampu mengembangkan dan menjaga ketinggian selama mungkin di udara dengan sudut kurang dari 45 derajat. Bahwa dalam lompat jauh perlu diperhatikan dan dipertimbangkan serta dianalisis faktor awalan lari, daya ledak (*take off*) dan mendarat di samping itu perlu juga seorang pelompat jauh memiliki tungkai yang panjang, keseimbangan tubuh yang baik dan lama di udara adalah sangat penting.

b. Faktor Fisik yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh

Dalam melakukan suatu latihan harus diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi atau memberikan peran bagi tercapainya prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga Atletik khususnya lompat jauh. Pada lompat jauh faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian hasil lompat jauh antara lain adalah komponen kondisi fisik yang berupa kecepatan, kekuatan daya ledak dan jenis kelamin.

1) Kecepatan

Kecepatan menurut Suharno HP (2002:12) adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sedangkan menurut Sajoto (2009:45) dikatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan di sini adalah kecepatan lari dalam awalan lompat jauh gaya jongkok yang ditentukan oleh urutan gerakan lari dan langkah yang dilakukan secara tepat dan cepat.

Secara cepat dimaksudkan untuk memberikan tenaga pada saat melakukan tolakan, sedangkan secara tepat dimaksudkan pada waktu melakukan lari awalan pada titik

terakhir kaki yang tepat dengan posisi yang tepat berpijak pada papan tolakan / tumpuan.

2) Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu faktor penting dalam lompat jauh, karena merupakan unsur yang penting maka kekuatan perlu mendapat perhatian terutama dalam melaksanakan program latihan. Latihan kekuatan mendapatkan porsi yang lebih banyak dalam suatu latihan dibandingkan dengan porsi latihan lainnya. Kekuatan juga merupakan dasar yang paling penting dalam melatih keterampilan gerak. Komponen kondisi fisik seseorang dalam kaitannya dengan kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan beban kerja dalam waktu tertentu secara maksimal. Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan beban kerja dalam waktu tertentu secara maksimal (Muhajir 2007:58). Unsur kekuatan dalam lompat jauh sangatlah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang kuat dan mencapai hasil lompatan yang jauh.

3) Daya Ledak

Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Muhajir 2007:70). Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Muhajir, 2007:70). Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seseorang harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tangan sebagai tenaga pendorong lemparan pada saat melakukan tolakan.

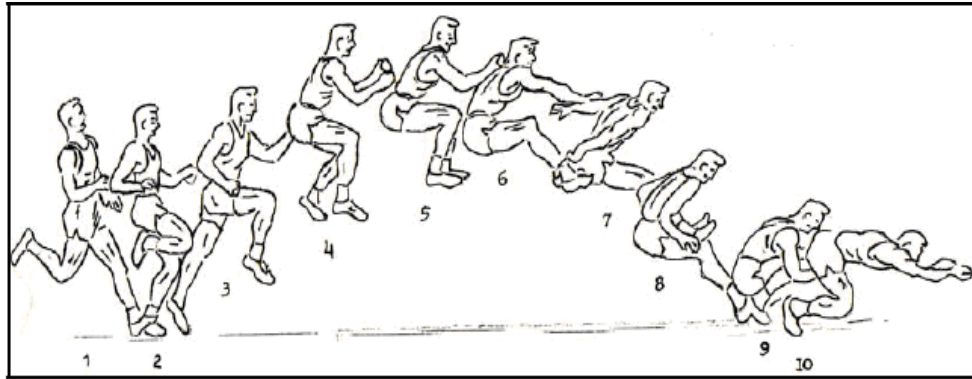
3. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Menurut Aip Syarifudin (2002: 93) lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

“Pada waktu lepas dari tanah (papan tumpuan), keadaan sikap badan di udara jongkok, dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua lengan ke depan. Pada waktu akan mendarat, kedua kaki dijulurkan ke depan”.

Menurut www.kawandnews.com (2013/09) lompat jauh gayajongkok adalah sebuah cabang pertandingan Atletik yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan Atletik dalam usaha untuk melompat sejauh mungkin dari papan tolakan. Kemudian menurut Widya (2006:47) lompat jauh merupakan

keterampilan gerak pindah dari satu tempat ketempatlainnya dengan satu kaki tolakan ke depan sejauh mungkin.



(Sumber: Widya, 2006:47)

Gambar 2. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan melompat pada waktu kaki kiri/kaki tolak lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok seperti duduk, dengan jalan mencondongkan badan ke depan kedua lutut ditekuk, kedua lengan diayunkan ke depan. Pada waktu akan mendarat, kedua kaki diluruskan jauh ke depan, badan membongkok ke depan, perhatian tertuju pada tempat mendarat.

Menurut Eddy Purnomo (201:96) menjelaskan teknik lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

“Lompat jauh gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompat saat berada di udara (melayang), kaki ayun atau bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil

suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertimbangkan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi lingkaran dari depan atas terus kebawah dan ke belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu di bawah ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan, bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat”.

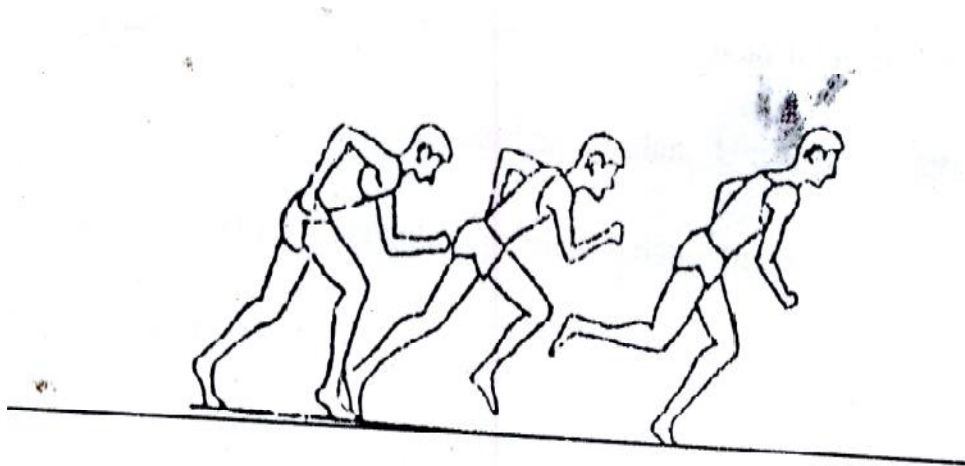
Lompat jauh terdiri unsur-unsur; awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Keempat unsur merupakan suatu kesatuan yaitu unsur gerakan lompat yang tidak putus (Widya, 2006: 407). Seorang pelompat jauh yang baik dapat melakukan unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh gaya jongkok terdiri atas beberapa rangkaian gerakan yang saling berkaitan dan saling mendukung antara gerakan satu dengan gerakan yang lainnya, seperti awalan lari, tolakan tumpuan, melayang dan mendarat. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa unsur-unsur gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

a) Awalan

Awalan dalam lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan cara berlari secepat-cepatnya agar dapat menghasilkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebagai awalan sebelum melakukan tolakan. Menurut Widya (2006, 12:41) bahwa tujuan awalan dalam lompat jauh

adalah untuk mendapatkan posisi optimal atlet untuk melakukan tolakan kaki (*take off*) dengan kecepatan lari dan menolak secara terkontrol. Selanjutnya menurut Heriyana (2010:20) bahwa kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan, sangat mempengaruhi pada hasil lompatan ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Lebih lanjut menurut U. Jonath, yang dikutip <http://www.kawandnews.com> (2013/09) *ancang-ancang* merupakan lari dengan kecepatan dari start berdiri. Pada pelompat yang baik dari kelas senior, *ancang-ancang* itu sejauh 30 sampai 45 meter, pelompat yang lebih lemah dan mudah mengambil *ancang-ancang* lebih pendek.

Atas dasar beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan dalam melakukan awalan akan sangat mempengaruhi kekuatan pada saat melakukan tolakan. Seorang pelompat jauh yang dapat melakukan awalan lari secepat-cepatnya akan dapat melakukan tolakan yang baik pula.



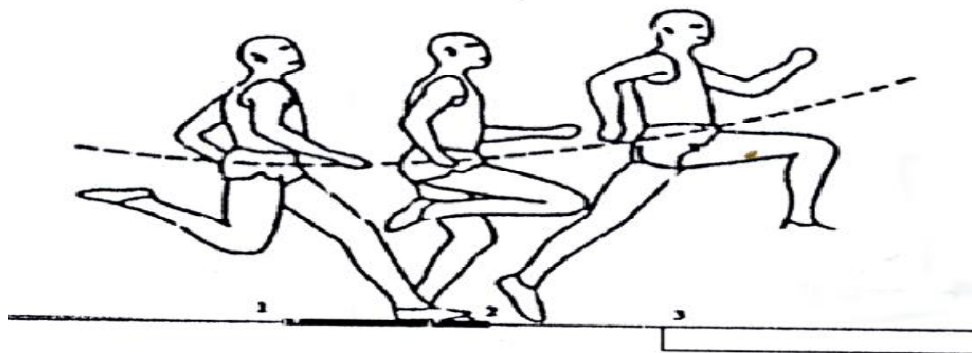
(Sumber: Heriyana, 2010:20)

Gambar 3. Tahap Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok

b) Tumpuan (tolakan)

Tumpuan adalah salah satu unsur teknik yang penting dalam lompat jauh gaya jongkok, kebanyakan yang salah adalah hasil dari sikap yang tidak tepat saat melakukan tumpuan. Titik tumpu yang tepat sangat menentukan jarak lompatan, sebab dengan demikian penggunaan tenaga akan lebih efisien. Tumpuan dalam lompat jauh adalah suatu gerakan tolakan kaki dengan menggunakan kaki terkuat untuk menjadikan tumpuan pada saat melakukan tolakan dalam lompatan jauh gaya jongkok. Menurut Widya (2004: 12,42) bahwa tujuan tolakan kaki (*take off*) adalah untuk memperoleh kecepatan vertikal (mengangkat titik berat badan) dengan cara

memanfaatkan kecepatan horisontal sedemikian rupa dengan kaki tolakan mengarahkan gaya yang sangat besar. Menurut Wahyuni, (2009: 40) bahwa tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Agar dapat melayang lebih jauh, selain dari kecepatan lari awalan, dibutuhkan tambahan tenaga dari kekuatan kaki tumpu, yaitu daya lompat dari tungkai dan kaki yang disertai dengan ayunan lengan dan tungkai ayun. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan yang dihasilkan dari tolakan kaki dipengaruhi oleh kecepatan awalan dan kekuatan kaki tumpu serta koordinasi yang baik antara lengan dan kaki. Untuk menghasilkan tolakan yang maksimal harus menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan pada saat melakukan tolakan dan kecepatan dalam berlari pada saat melakukan awalan. Unsur-unsur tersebut akan sangat menentukan bentuk gerakan dan posisi badan pada saat melayang di udara.



(Sumber: Wahyuni, (2009: 40)

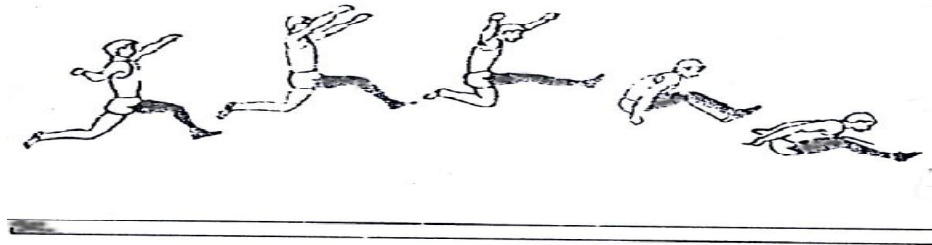
Gambar 4. Tahap Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok

c) Sikap badan di udara (melayang)

Sikap badan di udara dalam lompat jauh gaya jongkok adalah posisi badan pada saat melayang di udara dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan di depan di samping kepala dan pada saat akan mendarat kedua kaki lurus ke depan merapat, kedua tangan lurus ke depan dengan berat badan di bawah ke depan. Gaya jongkok dalam lompat jauh merupakan gaya yang paling sederhana dibandingkan dengan gaya lenting dan gaya berjalan di udara. Menurut Djumidar A. Widya (2006: 12,42) bahwa tahap melayang di udara, yaitu badan berada di udara. Oleh karena itu, usaha yang harus dilakukan adalah mempertahankan selama mungkin di udara dengan melakukan gerakan-gerakan tungkai atau lengan agar memperoleh sikap pendaratan yang paling efektif. Lanjut menurut Wahyuni, (2009: 41) bahwa gerakan tubuh di udara (waktu melayang) inilah yang biasa disebut gaya lompat dalam lompat jauh.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seorang pelompat jauh dapat melakukan lompatan dengan maksimal apabila dia bisa mempertahankan posisi badan selama

mungkin pada saat melayang di udara, semakin lama dapat mempertahankan posisi badan di udara akan semakin baik lompatan yang dihasilkan pula.



(Sumber: Wahyuni, 2009: 4)

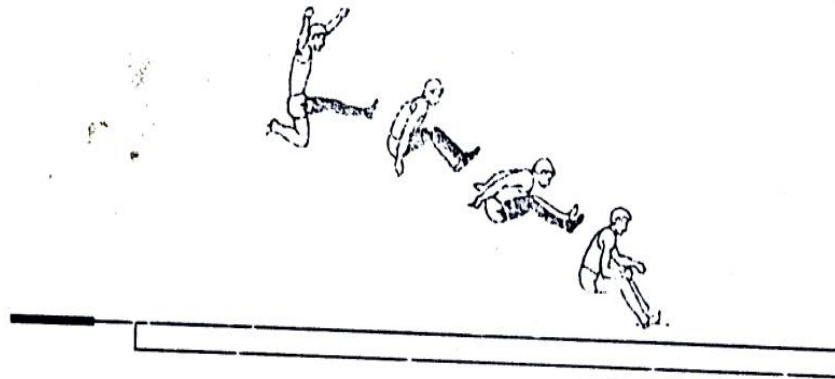
Gambar 5. Tahap Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok

d) Mendarat

Mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok adalah jatuhnya kedua kaki secara bersamaan saat menyentuh pasir di bak pendaratan. Fase mendarat merupakan gerakan terakhir dari rangkaian lompat jauh gaya jongkok. Pada saat melakukan pendaratan diusahakan badan jatuh kedepan, karena hasil lompatan diukur dari bekas lepas tapak sampai bekas posisi badan pada saat mendarat. Menurut Roji (2004:74) sikap mendarat dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

- 1) Mendarat dengan kedua kaki agak merapat
- 2) Berat badan di bawah ke depan
- 3) Lutut ditekuk dengan posisi jongkok
- 4) Tangan ke depan menyentuh bak lompat

5) Pandangan ke depan



(Sumber: Roji, 2004:74)

Gambar 6. Tahap Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok

4. Ekstrakurikuler

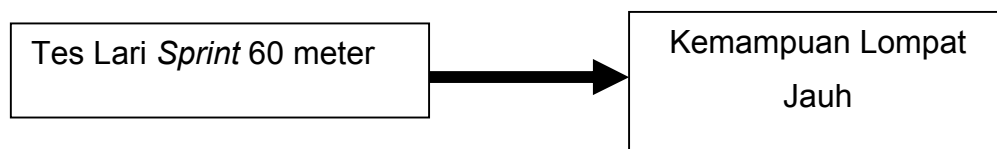
Ekstrakurikuler adalah suatu bentuk latihan tambahan untuk menambah ilmu pokok yang dipelajari (Purnomo,2008:34). Biasanya ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pelajaran yaitu pada sore hari. Ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk mengoptimalkan pelajaran inti yang diterima pada saat jam sekolah. Mata pelajaran yang sering diextrakurikulerkan yaitu olahraga, matematika dan sains. Ketiga pelajaran tersebut membutuhkan ekstrakurikuler dikarenakan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya sehingga dibutuhkan jam pelajaran tambahan yang biasanya dilakukan pada sore hari setelah sekolah selesai.

B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian serupa yang relevan sudah pernah dilakukan oleh Astra Parahita (2009) dengan judul Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot Pada Siswi Sekolah Dasar Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun. Metode penelitian terdahulu yaitu eksperimen berbeda dengan penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dengan latihan terprogram selama 12 minggu dapat meningkatkan daya tahan otot siswa pada tes lompat jauh.

C. Kerangka Pemikiran

Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara tes lari *sprint* 60 meter terhadap kemampuan lompat jauh. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 7. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis adalah perkiraan sementara hasil penelitian. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ho : Tidak ada hubungan yang signifikan antara lari *sprint* 60 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa extra kurikuler SD 62 Bengkulu Selatan.
- Ha : Ada hubungan yang signifikan antara lari *sprint* 60 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa extra kurikuler SD 62 Bengkulu Selatan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Arikunto (2005:27) yang mengatakan bahwa metode deskriptif study korelasioanal dengan menggunakan data untuk mendeskriptifkan study korelasioanal terutama data untuk dalam bentuk kemampuan. Data yang lebih bermakna dan mudah dipahami sehingga diketahui hubungan kedua variabel. Dalam hal ini peneliti akan mendeskripsikan hubungan antara variabel bebas teslarisprint 60 meter dengan variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa extra kurikuler di SDNegeri62 Bengkulu Selatan.

2. Waktu penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2013.

C. Populasi dan Sampel

35

1. Populasi

Populasi adalah sumber dimana kita memperoleh data penelitian (Arikunto, 2005:30). Populasi pada penelitian ini yaitu semua siswa putra extra kurikuler SDN.62 Bengkulu Selatan sebanyak 25 orang.

2. Sampel

Setelah mengetahui besaran populasi maka selanjutnya harus ditentukan sampel penelitian. Hal ini dilakukan untuk mempermudah pengolahan data penelitian jika populasi yang digunakan sangat luas sehingga dapat dipersempit dengan sampel Sujana (2002:37). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu semua siswa putra extra kurikuler SDN.62 Bengkulu Selatan sebanyak 25 orang siswa.

D. Instrumen Penelitian

Instrument atau alat yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes Lari 60 Meter

Adapun instrumen yang digunakan pada tes lari yaitu *stopwatch* dan lembar skor. *Stopwatch* digunakan sebagai alat ukur kecepatan lari

dan lembar skor digunakan untuk merangkum hasil lari cepat yang berhasil dilakukan siswa.

2. Tes Lompat Jauh

Adapun instrumen yang digunakan pada tes lompat jauh yaitu meteran dan lembar penilaian. Meteran digunakan untuk mengukur hasil lompatan dan lembar penilaian digunakan untuk mencatat hasil ukur lompatan.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Lari

Untuk mengukur tes lari *sprint* 60 meter (Nurhasan, 2000:25), alat atau perlengkapan yang digunakan yaitu *stopwatch*.

Petunjuk pelaksanaan tes : yaitu pada saat tes lari, pelari yang akan melakukan start diberikan aba-aba oleh seorang petugas yang disebut Starter. Tes lari 60 meter dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan. Adapun aba-aba start jongkok adalah: “Bersedia”, “Siap”, “Ya” atau bunyi pistol “Dor”. Kemudian melakukan lari dengan memperhatikan hal-hal berikut :

- a. Percepatan dan lebarkan langkah
- b. Selalu konsentrasi untuk mencapai garis finish
- c. Jangan melakukan gerakan secara bernaftsu, sehingga menimbulkan suatu ketegangan

- d. Jangan menengok ke belakang untuk melihat kawan
- e. Jangan melompat dan memperlambat langkah

Penilaian (skor) : skor diberikan untuk jumlah pengulangan lari tercepat yang dilakukan dengan benar.

2. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

Untuk mengukur kemampuan lompat jauh dilakukan tes lompat jauh dengan mengukur jarak lompatan yang berhasil dilakukan (Nurhasan, 2000). Alat/ perlengkapan yang digunakan yaitu arena lompat jauh, meteran dan papan pencatat.

Petunjuk pelaksanaan : siswa dengan posisi siap kemudian mengambil awalan dan dilanjutkan dengan berlari dan melakukan tolakan selanjutnya melakukan lompatan sejauh mungkin sehingga menghasilkan pendaratan dengan gaya jongkok dan kemudian diukur jarak yang ditempuh. Tes lompat jauh dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan. Pelaksanaan tes lompat jauh berdasarkan indikator berikut ini (EddyPurnomo, 2011 :35):

- b. Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan.
- c. Cara pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (sprint).
- d. Setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (*take off*) gerakan lari dilepas begitu

saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya.

- e. Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat. Bagian telapak kaki yang kuat untuk bertumpu adalah cenderung pada bagian tumit terlebih dahulu dan berakhir pada bagian ujung kaki.
- f. Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang
- g. Bertumpu tepat pada papan tumpuan
- h. Saat bertumpu, kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas.
- i. Pada kaki ayun diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk
- j. Bersamaan melakukan tolakan, kaki diayun ke depan ke arah atas.
- k. kedua lutut ditekuk, kedua tangan di depan di samping kepala
- l. Mendarat dengan kedua kaki agak rapat
- m. Berat badan di bawah ke depan
- n. Lutut ditekuk dengan posisi jongkok
- o. Tangan ke depan menyentuh bak lompat

Pandangan ke depan

Penilaian (skor) : jumlah ulangan lompat jauh yang dilakukan dengan benar tanpa istirahat dalam tiga kali pengulangan dan di ambil jarak lompatan terjauh.

3. Lembar Hasil Penilaian

Setelah data terkumpul maka data dimasukkan kedalam kategori penilaian sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Penilaian

Kategori Penilaian	Tes Lari	Tes Lompat Jauh
Baik	sd 6,7"	> 2 meter
Cukup	6,8" – 10,3"	1,5 – 2 meter
Kurang	10,4"-dst	<1,5 meter

(sumber: Nurhasan:46)

F. Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik kuantitatif, yaitu dengan menggunakan program komputer yaitu excel dan program SPSS untuk melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk mengetahui hubungan antar dua variabel dengan cara mencari koefisien korelasi dengan teknik *product momen* (Arikunto, 2005:53).

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data secara korelasi data terlebih dahulu di uji normalitas. Uji normalitas data digunakan untuk melakukan pengujian data observasi, apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Sarwono, 2012 : 96). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Hal ini dibuktikan

dengan melihat nilai Asymp. Sig.(2tailed) lebih besar dari nilai α . Nilai Asymp. Sig.(2tailed) merupakan indikasi normalitas data yang dibandingkan dengan $\alpha=0,05$. Apabila nilai Asymp. Sig.(2tailed) lebih kecil dari $\alpha=0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal sedangkan apabila nilai Asymp. Sig.(2tailed) lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Homogenitas varians data digunakan untuk melihat sebaran data atau keseragaman suatu data. Varians digunakan sebagai salah satu diskripsi untuk distribusi data dan menggambarkan seberapa jauh suatu nilai terletak dari posisi rata-rata. Semakin kecil nilai varian (mendekati nilai range) maka keseragaman data semakin tinggi, semakin besar nilai varian (menjauhi atau lebih besar dari nilai range) maka semakin tidak seragam data tersebut (Sarwono, 2012 :116).

3. Analisis Korelasi

Untuk melihat hubungan antar variabel maka pada penelitian ini menggunakan rumus korelasi dengan teknik *product momen* (Arikunto, 2005:53) yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Arti dari lambang statistik di atas :

r_{xy} = Korelasi Pearson

$\sum X$ = jumlah skor distribusi X

$\sum Y$ = jumlah skor distribusi Y

$\sum XY$ = jumlah perkalian skor X dan Y

N = jumlah sampel

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor distribusi X

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor distribusi Y

Setelah didapatkan nilai r-hitung berdasarkan rumus di atas, maka selanjutnya nilai r-hitung tersebut dibandingkan dengan nilai r-tabel. Cara melihat r-tabel yaitu dengan melihat banyaknya jumlah sampel yaitu 25, kemudian ditemukan nilai r-tabel pada taraf signifikansinya (0,05). Apabila nilai r-hitung lebih kecil dari nilai r-tabel, maka tidak terdapat hubungan antara variabel X dan variabel Y. Apabila nilai r-hitung lebih besar dari nilai r-tabel, maka terdapat hubungan antara variabel X dan variabel Y.